



衛生部長  
星子 亘

### 健康生活創造のために

「健康」は全ての人々の願いであり、日々の生活の礎です。それは与えられるものではなく、自分で「創り守る」ものなのです。

健康づくりの第一歩は「運動」「栄養」「休養」のバランスのとれた生活習慣から始まります。

県も市町村、民間などの協力を得ながら、皆さんの自主的な健康づくりを支援してまいります。

Health for All!

また、外食利用者による栄養のバランスについて考えながら食事をするため、食卓・レストランなどに対し、メニューに栄養成分を表示するよう働きかけていきます。休養面では、休養指針を定め、健康づくりを進めています。

「普及啓発」については、体力づくり月間や健康デーを設定したり、健康フェアなどを開催し、県民の皆さんに健康について考えていただくよう努めています。

今後とも、「自分の健康は自分で創り守る」という自主的な健康づくりの取り組みを支援するとともに、生涯を通じて健康でいきいきと過ごすことができるよう保健医療供給体制の確立を目指してまいります。

●保健医療供給体制の確立をめざして  
子どもから高齢者まで、生涯健やかに安心して暮らせる保健医療供給体制の確立を目指して、県では、平成五年五月に「第二次熊本県保健医療計画」を策定しました。

健康は「自分で創り守る」が大原則。県民が積極的に「生涯を通じた健康づくり」を実践できるよう、県民運動としての展開を図ります。特に、健康づくり・成人病の予防という観点から「くまもと県民ヘルスプラン（十歳若返り健康生活）」を推進していきます。

●病気を防ぐ、健康をつくる  
健康であるためには、運動、栄養、休養のバランスが大切ですが、この「くまもと県民ヘルスプラン」では、健康づくりを大きく「環境整備」、「地域支援」、「普及啓発」の三分野に分けています。

「環境整備」の分野として、まず運動面では、「健康運動指導士」の養成を行います。また、昨年から各種の体力測定器を搭載した健康運動体験巡回車「あせだす号」が稼働しています。県内各地を巡回しながら地域住民の運動習慣の定着を図っていきます。栄養面では、県民食生活指針でカルシウム不足や塩分、脂肪の取り過ぎを防ぎ、望ましい食生活のあり方を示しています。

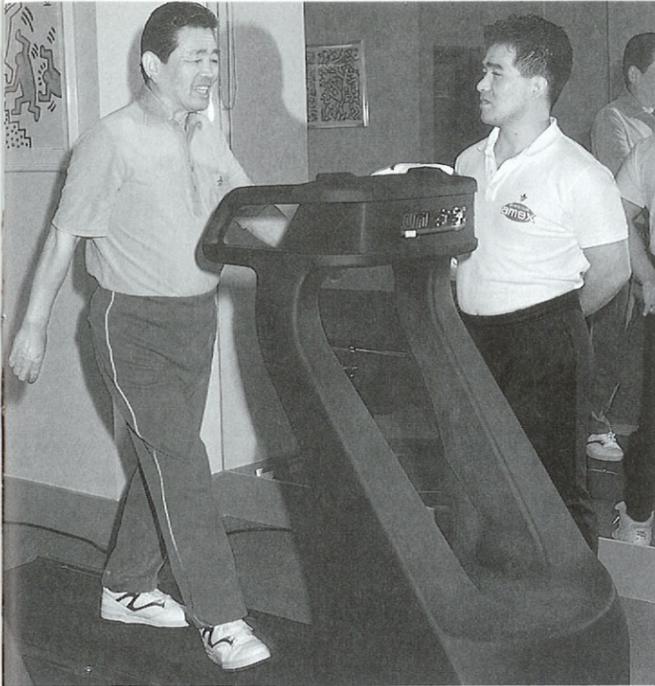
## 誰もが健やかに安心して暮らすために

●保健医療供給体制の確立をめざして  
子どもから高齢者まで、生涯健やかに安心して暮らせる保健医療供給体制の確立を目指して、県では、平成五年五月に「第二次熊本県保健医療計画」を策定しました。

健康は「自分で創り守る」が大原則。県民が積極的に「生涯を通じた健康づくり」を実践できるよう、県民運動としての展開を図ります。特に、健康づくり・成人病の予防という観点から「くまもと県民ヘルスプラン（十歳若返り健康生活）」を推進していきます。

●病気を防ぐ、健康をつくる  
健康であるためには、運動、栄養、休養のバランスが大切ですが、この「くまもと県民ヘルスプラン」では、健康づくりを大きく「環境整備」、「地域支援」、「普及啓発」の三分野に分けています。

「環境整備」の分野として、まず運動面では、「健康運動指導士」の養成を行います。また、昨年から各種の体力測定器を搭載した健康運動体験巡回車「あせだす号」が稼働しています。県内各地を巡回しながら地域住民の運動習慣の定着を図っていきます。栄養面では、県民食生活指針でカルシウム不足や塩分、脂肪の取り過ぎを防ぎ、望ましい食生活のあり方を示しています。



運動のプログラムは2カ月毎に再検討していきます(右が山田さん、左が西村さん)

西村さんの体重は、通い始めて二カ月に二、三減。嬉しかったですね。やるぞーと元気が出てきた」と西村さん。そして、今では六六減。「腰痛もなくなり、最近受けた人間ドックでは、『異常なし』



エアロビクスをファッションから健康づくりへ

ですが、健康づくりが目的の方々の入会が増えてきましたね」と山田さん。自分の健康は自分で創り守ることに、皆が気づき始めたようです。

西村さんは、体重を減らしたい一心から、同市にスポーツクラブがオープンしたのと同時に会員になり、健康運動指導士の山田智巳さんから運動プログラムを作ってもらいました。

山田さんは、西村さんに運動の他に食事療法も提案。朝ご飯は玄米のお粥塩分控え目、野菜中心の献立です。「病気になるって薬を飲むより、まず、病気になることが大事だと思います」と西村さん。



身体状況に応じて、20種ほどのトレーニングマシンを使います

健康運動指導士とは…  
「医学的・運動生理学的知識に立脚しつつ、個人個人の身体状況に適した運動プログラムを提供できる知識・技能を有する者」とされています。  
健康運動指導士の養成は、昭和63年から始まり、県内では現在、49人(平成5年11月1日)が活躍しています。厚生大臣認定の「健康増進施設」は山田さんのような健康運動指導士を置くことを義務づけられており、安全かつ有効に健康づくりをすることができます。熊本県では3カ所が認定されています。

## スポーツクラブで健康づくり

ぎなかつた。

西村さんは、体重を減らしたい一心から、同市にスポーツクラブがオープンしたのと同時に会員になり、健康運動指導士の山田智巳さんから運動プログラムを作ってもらいました。

●七四結から六六結へ  
一五九結、七四結。西村征也さん(六〇・八代市)の二年前のプロボクシングです。デスクワークばかりでほとんど運動をしない。アルコールが大好き。体に悪い条件は整っていました。「人間ドックに入れば、肝機能に異常があり、毎年『肥満、肥満』と言われ続けてきた」と西村さん。腰痛が出始めたころから、ハリ治療や病院通いを、「元々、太り過ぎなのだから、一時しのぎにす

## まず、病気に罹らないことが大事